A sunset over a body of water with a city skyline in the background. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and water. The city skyline is visible in the distance, with several tall buildings. The water is calm, reflecting the golden light of the sunset. The overall mood is peaceful and serene.

# *The Purpose of Practice*

*Sayalay Susilā's Dhamma talk*



## THE PURPOSE OF PRACTICE

### Tujuan Berlatih

Hari ini, diskusi kita adalah mengenai tujuan dalam latihan spiritual.

Kita semua adalah praktisi dhamma. Tetapi apa tujuan utama dari latihan. Kita harus bertanya untuk memperjelas tujuan dari latihan kita, sehingga tidak salah arah. Bagi saya, ada 2 tujuan :

1. Tujuan Segera
2. Tujuan Absolut

Jadi apa yang dimaksud dengan tujuan Segera? Tujuan Segera adalah untuk mengatasi kebiasaan kita terhadap reaksi terhadap suka dan tak suka. Kita selalu berperilaku yang sama, dalam satu pola. Contohnya, ketika mata kita melakukan kontak dengan sesuatu yang menyenangkan, dengan segera batin memegang kepada objek tersebut. Kita suka memegangnya, kita menyukai objek yang menyenangkan. Pada satu sisi jika mata melakukan kontak dengan sesuatu yang tidak menyenangkan, kita pun segera menolaknya. Kita tidak menyukainya. Jadi kita selalu bereaksi dengan suka dan tak suka melalui enam objek indera ketika mereka melakukan kontak dengan enam indera tersebut.

Ketika telinga mendengar sesuatu yang tidak menyenangkan dengan segera kita merasakan tidak menyukainya. Tetapi ketika kita mendengar beberapa kalimat pujian, dengan segera kita menyukainya. Atau ketika kita mendengar musik yang menyenangkan lalu kita pun menyukainya. Dan ketika hidung mencium sesuatu yang wangi, kita menyukainya. Jika hidung mencium bau yang tidak menyenangkan, kita pun menolaknya. Begitu juga ketika lidah berkontak dengan makanan yang enak, kita suka tetapi ketika lidah berkontak dengan makanan yang pahit kita tidak menyukainya dan jika badan kita berkontak dengan sesuatu yang lembut kita menyukainya tetapi jika bersentuh dengan benda keras, kita tidak menyukainya.

Jadi inilah yang kita sebut kebiasaan bereaksi. Apapun yang menyenangkan, sesuatu yang kita suka, kita segera menyukainya, sebaliknya jika objek tidak menyenangkan kita segera menolaknya, ini dinamakan pola kebiasaan atau reaksi. Apakah saya benar? Apakah anda setuju atau tidak. Jadi inilah pola kebiasaan atau kebiasaan bereaksi.

Lalu apa bahaya dari bereaksi dengan cara seperti itu? Reaksi, pola dan kebiasaan seperti itu berakibat

terhadap potensi karma. Reaksi Kebiasaan ini :

1. Mengakibatkan efek karma terhadap kehidupan sekarang
2. Mengakibatkan efek karma terhadap kehidupan berikutnya
3. Mengakibatkan efek karma tanpa batas

Bagaimana akibat efek karma terhadap kehidupan sekarang? Katakanlah, jika seseorang mengganggu kita, pola kebiasaan reaksi kita adalah kita tidak menyukainya. "Kita tidak menyukainya" mengaktifkan kecenderungan untuk marah. "Kita tidak menyukainya" selalu berasosiasi dengan kemarahan. Jadi jika batin anda marah karena kata-kata yang mengganggu, karena kita tidak merenungi, tidak berkesadaran terhadap kata-kata yang mengganggu tsb, lalu bereaksi dengan kemarahan secara spontan. Dan batin yang diliputi kemarahan memproduksi 4 elemen dalam tubuh.

4 elemen tsb adalah *pathavī* (elemen tanah), *apo* (elemen air) *tejo* (elemen api) dan yang terakhir *vāyo* (elemen udara). Di antara 4 elemen ini, temperatur atau elemen api yang terpacu karena kemarahan. Jadi ketika marah, batin memproduksi empat elemen, elemen api menjadi terpacu dan dikarenakan ini wajah anda menjadi merah dan elemen api mengaktifkan elemen udara, dan dikarenakan elemen udara, badan anda bergetar dan jantung anda berpacu dengan cepat dan tubuh anda mulai gemetar, kondisi anda menjadi tidak menyenangkan, bila kita menuai hasil karma di saat sekarang, maka ini disebut mengakibatkan efek karma pada kehidupan sekarang.

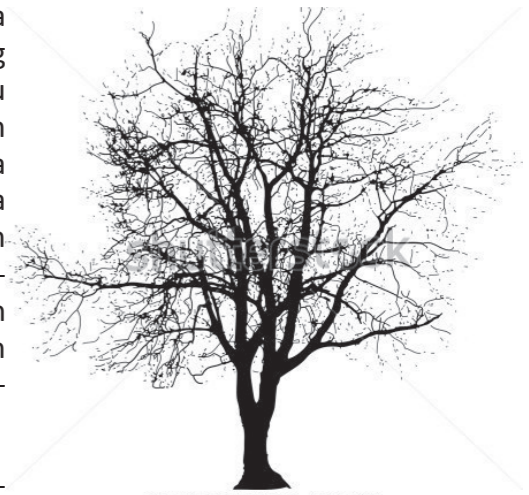
Tidak hanya itu, dikarenakan kemarahan ini memproduksi elemen api dan juga memproduksi elemen udara, jika pada saat ini ada seseorang yang mengidap serangan jantung, maka dia akan lebih mudah mendapat serangan jantung. Dan jika dia adalah seorang dewa, dia akan mati seketika. Saya mempunyai seorang teman, *bhikkhunī*, ketika dia melihat kehidupan lampayanya, dia melihat lima kehidupan sebelumnya, dia adalah seorang dewa lelaki dan melayani seorang dewa yang lebih kuat dan dia juga mencintai seorang dewa perempuan. Tetapi dewa perempuan ini akhirnya mencintai dewa lain yang lebih kuat. Lalu dia menjadi sangat marah dan iri dengan kekuatan dewa tsb, Dikarenakan kemarahan ini, masa kehidupannya hancur, dia mati seketika dan terlahir sebagai hantu kelaparan.

Ketika dia meninggal dan terlahir sebagai hantu kelaparan, ini menjadi akibat efek karma terhadap kehidupan berikutnya. Jadi untuk akibat efek karma terhadap kehidupan sekarang, jika kita selalu bereaksi ketika melihat objek yang tidak disukai, itu akan memproduksi energi yang tidak berguna di dalam tubuh, begitu pula dalam batin. Setiap pengalaman atau kebiasaan reaksi dengan kemarahan meninggalkan bekas yang kuat di dalam arus mental secara berkesinambungan.





kehidupan sekarang, sebelum kematian menjemput, jika kita bereaksi dengan keserakahan ataupun kemarahan, ketika kamma masak pada momen menjelang kematian, maka kita akan berakibat kelahiran pada kehidupan berikutnya, di alam menyedihkan. Tidak diragukan lagi. Bahkan pada kehidupan sekarang, jika reaksi yang berakar pada keserakahan dan kebencian tidak matang selama momen menjelang kematian sekalipun, tetap akan matang di kehidupan berikutnya, lalu kemarahan tersebut akan memproduksi kejelekan. Pada kehidupan berikutnya jika kita cukup beruntung terlahir sebagai manusia, kita akan menjadi seorang yang berwajah jelek dikarenakan karma masa lalu. Dan ini juga bisa menjadi akibat efek karma terhadap kehidupan berikutnya. Untuk itu, apapun reaksi kita selalu berefek terhadap sekarang maupun kehidupan berikutnya. Tidak hanya itu, karma tidak akan pernah pupus. Apapun karma yang kita hasilkan baik itu baik maupun buruk, tidak akan pernah pupus, selalu akan meninggalkan efek *kamma* tanpa batas.



Apakah akibat efek karma tanpa batas itu? Saya berikan contohnya. Pada zaman Buddha, ada seorang bhikkhu bernama *Cakkupala*, dia mencoba begitu keras untuk mencapai *Arahata*, saat dia mencapai *Arahat*, dia kehilangan daya penglihatannya, dia menjadi buta, ketika dia melakukan meditasi berjalan, tanpa sengaja dia menginjak serangga. Lalu beberapa bhikkhu melaporkan hal ini kepada Buddha, *Cakkupala* membunuh serangga dengan menginjaknya. Lalu Buddha berkata, "Tidak, *Cakkupala* menginjak serangga tanpa ada niat."

Mengapa, karena *Cakkupala* sudah menjadi seorang *Arahat*, jadi dia tidak mempunyai niat apapun lagi untuk membunuh makhluk hidup apapun. Lalu para bhikkhu terkejut. Mengapa setelah beliau mencapai *Arahat* lalu kehilangan daya pandangnya. Lalu Buddha menceritakan tentang kehidupan lampayanya. Buddha berkata bahwa pada salah satu kehidupan lampayanya, *Cakkupala* adalah seorang tabib, spesialis mata. Pada suatu hari seorang wanita buta bersama dengan putrinya datang kepada tabib tsb dan menanyakan apakah sang tabib sanggup mengobatinya. Jika bisa mengobati matanya, maka dia dan anaknya bersedia menjadi budaknya untuk selama hidupnya. Lalu sang tabib pun setuju, akhirnya sang tabib berhasil menyembuhkannya. Tetapi ketika wanita tsb memperoleh penglihatannya, dia menjadi kuatir, dia mulai takut, "oh, kalau sembuh nanti aku dan putriku akan menjadi budaknya selama hidupku." Lalu dia pun menyesal. Supaya terhindar dari janjinya, dia membohongi sang tabib mengatakan, "saya belum bisa melihat." Dengan sengaja dia berbohong. Dan si tabib tahu si wanita tsb berbohong. Dia berkata, "Baiklah, kita coba lagi." Lalu dia menaruh obat lagi ke matanya dan membuatnya menjadi buta kembali dan dikarenakan tindakannya yang tidak bijak ini mengakibatkan wanita tsb buta lagi. Dengan *akusala karma* (karma tak berguna), setelah beberapa kehidupan, dia menjadi manusia, dia kehilangan pandangnya sekalipun sudah mencapai *Arahat*. Inilah yang dinamakan karma tanpa batas. Karena tanpa batas artinya tidak pernah selesai.

***Kita bertanggung jawab atas setiap perbuatan kita. Walaupun wanita tersebut berbohong, sebagai seorang praktisi, kita tidak boleh membutakannya. Benar?***



Selama anda masih dalam *samsāra*, selama dalam lingkaran kehidupan, karma ini tidak akan pernah pupus. Dalam hal ini siapa yang disalahkan? Si wanita yang berbohong atau *Cakkupala* yang mengakibatkan kebutaan tsb? Siapa yang disalahkan? Si wanita atau sang tabib? Atau dua-duanya?



Katakanlah, suatu ketika seseorang memberitahukan sesuatu yang tidak anda sukai, lalu anda marah dan untuk kedua kalinya marah lagi, ketiga kalinya marah lagi, lalu itu menjadi suatu pola. Reaksi kemarahan ini meninggalkan bekas yang kuat di mental secara berkesinambungan, membawa sampai ke kehidupan selanjutnya. Dan pada kehidupan selanjutnya akan menjadi seorang yang bertemperamen emosional, pemarah. Dia akan mudah terganggu sekali. Jadi dewa ini, dia mati dan terlahir di alam hantu kelaparan, setelah 5 kehidupan berikutnya, sekarang, dia menjadi seorang *bhikkhuni* barat, dan dia memberitahukan kepada saya bahwa dia masih bisa merasakan kemarahan yang dibawa dari lima kehidupan sebelumnya.

**INI BERARTI KEMARAHAN BISA DIBAWA TERUS HINGGA KEHIDUPAN SEKARANG. DAN DIA MEMBERITAHU SAYA BAHWA DI DALAM KEHIDUPAN SEKARANG INI, DIA BERTEMPERAMEN MARAH, DIKARENAKAN 5 KEHIDUPAN SEBELUMNYA MEMBEKAS HINGGA SEKARANG.**

Untuk itu, setiap kebiasaan reaksi kita, baik yang berakar dengan keserakahan ataupun kemarahan, akan berakibat terhadap karma, tidak hanya pada kehidupan saat ini, tetapi pada kehidupan yang akan datang juga. Pada



**Dia berbohong, ini adalah akusala-kamma nya. Perbuatan tak baiknya. Kita tidak perlu menghukumnya dengan membuatnya menjadi buta. Jika kita melakukannya maka kita menciptakan akusala kamma yang baru dan ketika masak, kita akan menderita. Untuk itu sebagai seorang praktisi, kita jangan melihat kesalahan orang lain. Kita tidak melihat ke kesalahan orang lain. Tetapi kita menjaga karma kita sendiri. Jadi kita tidak melakukan karma buruk yang berakibat penderitaan di masa depan.**

Ini adalah tujuan berlatih, untuk menghentikan kebiasaan bereaksi kita terhadap suka dan tak suka. Pada kasus ini, reaksi kebiasaan yang muncul adalah tidak suka atas kebohongan wanita tsb lalu ia pun menghukumnya, jadi reaksi kebiasannya adalah, "Saya tidak menyukai kamu membohongi saya, jadi saya menghukum anda, membuat kamu buta", jadi keputusan ini mengikuti kebiasaan reaksinya membuatnya menderita dan si wanita juga menderita. Jadi sebagai seorang praktisi apa tujuan latihan kita? Tujuannya adalah menghentikan suka dan tidak suka. Karena suka dan

tidak suka membuat kita menciptakan karma buruk yang berpotensi terhadap karma.

Apapun karma yang kita hasilkan, kita melukai orang lain notabene melukai diri sendiri. Kita melukai kedua-duanya. Jadi untuk tidak melukai siapapun, termasuk diri sendiri, kita harus berhenti mengatasi kebiasaan reaksi terhadap suka dan tak suka. Ini tujuan Segera. Jika kita sudah mengatasinya berarti kita sudah memotong karma buruk. Di sisi lain kita juga mengakumulasi banyak karma baik yang akan mengikuti kita hingga kehidupan selanjutnya dan kita bisa hidup dalam damai bahagia dalam kehidupan ini.

Jadi tujuan segera adalah untuk mengurangi potensi karma. Tetapi ini saja tidak cukup. Sebagai seorang praktisi masih ada tujuan absolut, karena seorang praktisi tidak akan berhenti sampai di tujuan segera, dia akan maju ke tujuan absolut. Jadi apa tujuan absolut? Apa target dari latihan? Tujuan absolut adalah melihat batin dan jasmani sebagaimana adanya dalam rangka menghentikan penderitaan. Batin dan jasmani adalah kebenaran absolut.

Batin dan jasmani terdiri dari 5 agregat misanya Agregat Materi, Perasaan, Persepsi,

Formasi dan Kesadaran. Jadi tujuan absolut untuk melihat ke 5 agregat ini sebagaimana adanya dalam menghentikan penderitaan. Kenapa menderita? Dikarenakan melekatkan terhadap 5 agregat atau batin dan jasmani. Lalu pertanyaan berikutnya muncul. Kenapa kita melekat kepada batin dan jasmani? Apakah anda melekat kepada batin dan jasmani? Ya atau tidak?

Dikarenakan ketidaktahuan kita berpikir batin dan jasmani memberikan kebahagiaan, kesenangan, kegembiraan. Kita menikmati 6 indera objek, objek penglihatan, suara, bau, rasa dan sentuhan. Tanpa 6 indera ini, batin dan jasmani, bagaimana anda menikmatinya? Seperti sebuah pohon pisang, karena pohon pisang tidak memiliki mata, telinga, hidung, lidah, tubuh atau batin tidak dapat menikmati kesenangan apapun.

Karena itu kita melekat pada batin dan jasmani, sebab batin dan jasmani memberikan kesenangan menikmati hidup, menikmati 6

rasa objek. Ketika kita menikmati 6 objek indera, kita merasa bahagia. Ketertarikan dan kesenangan ini membuat kita melekat kepada batin dan jasmani. Jika batin dan jasmani hanya memberikan penderitaan, anda tidak akan melekat padanya. Tetapi sejak kita dilahirkan hingga sekarang, kebanyakan kita lebih sering merasa batin dan jasmani memberikan kebahagiaan, karena itu kita melekat padanya.

Buddha di dalam *Samyutta Nikaya* berkata, "Oh bhikkhu, brahmana dan petapa manapun di masa lalu, sekarang ataupun di masa depan dengan berpikir bahwa kebahagiaan alami di dunia adalah kekal, aman ... maka mereka telah merawat kemelekatkan, ketika mereka merawat kemelekatkan maka mereka merawat penderitaan. Ketika mereka merawat penderitaan, mereka tidak akan lepas dari penderitaan." Untuk itu, ketika anda berpikir batin dan jasmani menyenangkan, kekal maka anda merawat kemelekatkan. Ketika anda merawat kemelekatkan maka anda

merawat penderitaan, ketika anda merawat penderitaan, anda tidak akan lepas dari penderitaan.

Avijja atau Ketidaktahuan membutuhkan kita. Membutakan kita melihat 5 agregat. Buta melihat batin dan jasmani sebagai kebahagiaan, sebagai kesenangan yang kekal. Untuk itu kita melekat begitu kuat pada batin dan jasmani. Jadi tujuan absolut dari latihan adalah melihat 5 agregat sebagaimana adanya, ketidakkekalan, penderitaan, tanpa diri, dalam melepaskan kita dari kemelekatkan.

Jadi bagaimana melihat 5 agregat sebagai ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa diri? Kita tidak melihat 5 agregat batin dan jasmani sebagaimana adanya, karena itu kita melekat padanya. Seperti seorang anak ketika pertama kali melihat kembang api, dia begitu terpesona dan menyukainya. Suatu hari dikarenakan keingintahuannya, dia menyentuh kembang api tsb dan terbakar, ketika dia terbakar, dia menyadari kembang api itu berbahaya. Dikarenakan menderita terbakar, lalu dia pun menjauhinya. Jika sekarang anda berkata padanya "jangan dekat-dekat kembang api." maka dia akan menjawab, "saya lebih tahu dari anda, saya sudah mengalaminya."

Karena itu kita harus mengalaminya langsung, melihat batin dan jasmani lebih dalam. Itulah tujuan absolut. Bagaimana melihat bahaya penderitaan, ketidakkekalan dari batin dan jasmani. Untuk melihatnya, kita harus langsung meneliti batin dan jasmani.

Contoh, ketika anda meneliti jasmani anda akan melihat tubuh ini hanya terdiri dari 4 elemen. Apapun di dalam tubuh ini, yang bersifat keras, disebut elemen tanah. Apapun yang bergerak di dalam tubuh, bersifat kohesi disebut elemen air, apapun yang hangat di dalam tubuh itu adalah elemen api, apapun yang menyokong.

# Itu adalah elemen udara.

*Jika anda meneliti tubuh dari atas ke bawah kaki berkali-kali, anda hanya akan melihat 4 elemen, anda tidak akan melihat bentuk tubuh, apa yang anda lihat hanya 4 elemen. Jika anda berkonsentrasi, anda akan melihat 4 elemen ini pecah menjadi banyak partikel. Dan apa yang anda alami adalah partikel tersebut muncul dan lenyap.*

Tidak ada celah di dalam tubuh ini, hanya segumpalan bentuk, muncul dan lenyap. Ketika anda melihat sesuatu muncul dan lenyap, anda akan melihat sifat alami ini adalah diluar kendali. Anda tidak akan mampu mengontrol proses muncul dan lenyap ini. Sesuatu yang tidak dapat anda kontrol, apakah itu kebahagiaan atau penderitaan? Penderitaan!

Sesuatu yang tidak dapat anda kontrol bagaimana bisa memberikan kebahagiaan? Ketika seorang praktisi melihat bentuk-bentuk yang muncul dan lenyap berulang-ulang, dia akan merasa tertekan. Itu adalah alamiahnya penderitaan. Itu adalah ketidakkekalan, perubahan dan penderitaan. bagaimana kita bisa menganggapnya sebagai diri? Bagaimana kita bisa menyebutnya sebagai diri yang kekal? Ketika kita menyinggung tentang diri (*atta*). itu mengartikan sesuatu yang bisa kita kuasai.

Ketika kita melihat 4 elemen di dalam tubuh tsb muncul dan lenyap di luar kendali kita lalu anda akan tahu itu adalah tanpa-diri. Jadi untuk melihat tanpa-diri adalah sesuatu yang istimewa. Pengalaman yang tak ternilai, melalui pengalaman saya

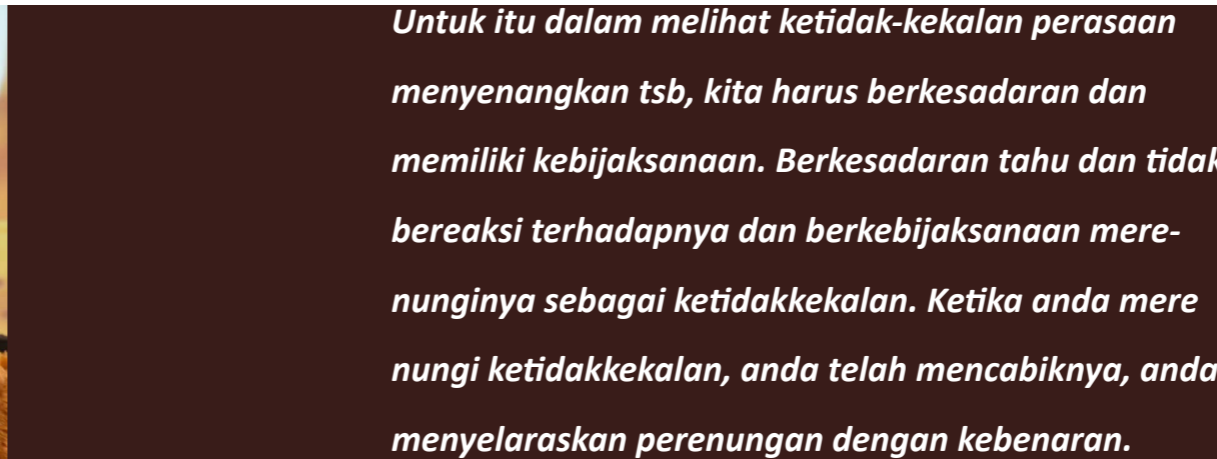
bertahun-tahun dari mengajar, walaupun mereka mengerti tujuan absolut dari latihan adalah melihat *anicca, dukkha, anatta*, tetapi bagi sebagian besar mereka, baik lelaki maupun wanita, ketika melihat tiada diri, ketika mereka mengalami tanpa-diri, mereka menjadi sangat takut. Bahkan menangis, dan menghentikan meditasinya, tidak ingin melanjutkan lagi.

Saya sangat kaget, karena ini adalah tujuan utama. Untuk mencapai pembebasan, kita harus mengalami suatu hal yang disebut tanpa-diri, tetapi ketika beberapa praktisi mengalami nya dengan meditasi 4 elemen, mereka berhasil menghilangkan persepsi diri dan mereka mulai takut. Mereka berkata, "saya ingin berhenti, tidak mau melanjutkan lagi. Saya tidak dapat hidup tanpa diri." Ini mengkondisikan betapa manusia itu melekat pada diri. Walaupun mereka mengerti tujuan utama dari latihan adalah melihat tanpa-diri. Ketika mereka melihatnya, malah takut, menangis dan berhenti bermeditasi.

Jadi dari pengalaman ini anda mengetahui betapa kuatnya kita melekat pada diri. Tanpa diri anda tidak tahu bagaimana melanjutkan kehidupan. Namun

tujuan utama latihan adalah melihat bahayanya tubuh ini. Jadi ketika anda mengalaminya dengan meditasi 4 elemen, ketika melihat tanpa-diri tsb muncul dan lenyap, adalah menderita, lalu anda mulai melihat tubuh itu sebagaimana adanya, dan persepsi anda berpikir, "tubuh memberikan kebahagiaan, jasmani adalah kekal, memberikan segala kesenangan," dan sekarang mulai mengalami perubahan. Karena sekarang anda mengalaminya langsung, melihat tubuh sebagaimana adanya, ketidakkekalan, penderitaan, tanpa diri. Ketika anda melihat segala sesuatu sebagaimana adanya lalu ada akan mulai melepaskan kemelekatan. Kemelekatan muncul dari ketidaktauan, tidak melihat apa adanya. Sekarang anda melihat ada adanya, dan anda melepas kemelekatan, karena kebijaksanaan anda sudah muncul. Ketika kebijaksanaan muncul, ketidaktauan pergi. Ketidaktahuan pergi, anda melepas kemelekatan. Tetapi ini hanya jasmani, kita masih memiliki batin untuk dilepas.

Untuk melepas kemelekatan terhadap jasmani adalah mudah, tetapi melepas kemelekatan terhadap batin sangatlah sulit. Mengapa? Karena



kelapukan tubuh, sakit dalam tubuh adalah mudah untuk dilihat. Suatu hari anda merasa tidak nyaman, sakit di sini dan di situ. Jadi sangat mudah dicermati perubahan dalam tubuh, tetapi untuk melepaskan kemelekatan batin, Buddha berkata, adalah sangat sulit karena dalam perputaran kelahiran kita mengidentitaskan diri sebagai diri secara spontan. Contoh, dalam kehidupan ini saya meninggal, saya meninggalkan tubuh saya, pada kehidupan berikutnya saya mengambil tubuh lain, saya tidak melekat kepada tubuh yang lama, dan saya masih melekat kepada kesinambungan batin, saya masih melekat kepada batin.

Jadi untuk melepas kemelekatan kita harus melihat jauh ke depan bahayanya batin. Batin ini bisa dibagi menjadi 4 agregat: 1. Agregat perasaan 2. Agregat persepsi 3. Agregat formasi mental 4. Agregat kesadaran.

Batin adalah umum, dan menurut *Sutta* dibagi menjadi 4 agregat, menurut Abhidhamma, ada 89 tipe kesadaran.

Berbicara tentang perasaan, kita melekat kepada perasaan melebihi jasmani. Ketika kita berkontak, ketika kita melihat seseorang yang kita cintai, muncul perasaan senang, kita melekat pada perasaan tsb, kenyataannya kita begitu melekat kepada suami kita, keluarga, saya rasa itu tidak benar. Mengapa?

Kenyataannya, kita melekat pada kesenangan perasaan terhadap pasangan, anak kita. Jika pasangan anda tidak memberikan perasaan menyenangkan apakah anda tidak akan melekat pada mereka. Kenyataannya adalah kita melekat pada perasaan senang yang kita miliki, yang distimulasi oleh orang lain. Contoh: anda mencintai pasangan anda, kenapa? Karena pasangan anda memberikan perasaan senang, ketika pasangan anda pergi dengan orang lain, apakah anda masih mencintainya? Tidak. Karena pasangan anda mem-

berikan perasaan menderita. Karena anda tidak suka pada perasaan menderita ini sehingga anda membencinya. Jadi pada kenyataannya, apa yang anda lekatkan bukan kepada personal, tetapi kepada perasaan senang yang diberikan.

**Anda pikirkan mendalam apakah yang saya sampaikan benar atau tidak. Jadi, kita renungkan perasaan ini. Melihat bahaya dan ketidakkekalan dari perasaan kita membutuhkan dua faktor mental. Pertama adalah kesadaran.**

Berkesadaran artinya berhadapan dengan perasaan, sebagai objek. Kita menghadapi perasaan menyenangkan dan tidak bereaksi terhadap perasaan menyenangkan, ini disebut berkesadaran. Jika anda tahu ini perasaan menyenangkan dan anda bereaksi dengan kemelekatan, ini tidak dapat disebut berkesadaran. Berkesadaran adalah menon-aktifkan. Kita cukup tahu perasaan senang muncul dalam diri. Dan tidak bereaksi dengan kemelekatan. Berkesadaran saja tidak cukup. Saya sadar perasaan menyenangkan muncul, lalu apa? Hanya mengetahuinya, juga tidak akan membebaskan dari perasaan menyenangkan tersebut.

Jadi untuk membebaskan diri dari perasaan menyenangkan ini anda harus merenungi perasaan senang sebagai ketidakkekalan. Merenungkan dalam pikiran, perasaan senang sebagai ketidakkekalan, tidak kekal, tidak kekal. Kata-kata tidak kekal ini sangat berpengaruh. Saat anda merenung ketidakkekalan, kata-kata ini mengajari batin kita untuk melepas.

Bagaimana kita bisa melekat pada sesuatu yang tidak kekal. Ketika kita merenungi ketidakkekalan, walaupun anda tidak dapat melihat perasaan tsb lenyap karena sangat cepat, tetapi secara tidak langsung kata ketidakkekalan berkata kepada anda untuk melepas perasaan saat ini, jangan melekat. Inilah kebijaksanaan.

**Untuk itu dalam melihat ketidak-kekalan perasaan menyenangkan tsb, kita harus berkesadaran dan memiliki kebijaksanaan. Berkesadaran tahu dan tidak bereaksi terhadapnya dan berkebijaksanaan merenunginya sebagai ketidakkekalan. Ketika anda merenungi ketidakkekalan, anda telah mencabiknya, anda menyelaraskan perenungan dengan kebenaran.**

Buddha berkata *Sabbe Sankhārā Aniccā*, semua bentuk-bentuk formasi adalah ketidakkekalan. **Kebenaran universal adalah bahwa satu-satunya di dunia ini yang tidak berubah adalah perubahan itu sendiri.** Inilah kebenaran, perubahan atau ketidakkekalan adalah kebenaran universal. Jadi untuk melihat ketidakkekalan dengan jelas, anda perlu 'menyelaraskan' batin anda. Harmoniskan batin dengan kebenaran, ketidakkekalan tsb bisa dilihat dengan jelas. Jika kebenaran yang muncul adalah kekal, berarti tidak selaras.

Untuk menyelaraskannya anda harus merenungi ketidakkekalan. Dengan demikian anda bisa melihat ketidakkekalan tsb dengan segera dan mengatasi kemelekatan. Dan juga ketika anda merenungi ketidakkekalan anda memotong kemelekatan.

Buddha berkata ketika anda melihat kekekalan maka anda merawat kemelekatan, ketika anda melihat ketidakkekalan anda memotong kemelekatan. Kemelekatan adalah sebab dari semua penderitaan. Oleh karena itu, ketika anda melihat bahaya, ketidakkekalan dari kemelekatan, renungi kemelekatan. Walaupun demikian, kebanyakan waktu, ketika merenungi ketidakkekalan, ketidakkekalan, anda melihat kekal, bukan ketidakkekalan. Ini karena kebijaksanaan belum cukup matang.

Oleh karena itu, teruslah berlatih hingga cukup berkesadaran dan kebijaksanaan matang, anda akan melihat perasaan baik itu senang mau pun tidak muncul dan lenyap, sangat cepat. Renungkan ketidakkekalan, setelah 10 menit, anda akan melihatnya lenyap, itu juga pencerahan, tetapi yang lambat.

Pencerahan sesungguhnya adalah, ketika anda melihatnya lenyap. Walaupun perasaan itu akan muncul lagi. Saat anda melihatnya, itu akan berlalu tetapi tidak akan berhenti disitu. Muncul lagi lalu anda renungi lagi hingga lenyap dan muncul lagi, lenyap lagi, terus menerus. Lalu anda renungkan lagi, lalu ia akan lenyap dan muncul lagi. Dan setiap kali

anda melihat dan anda renungi ketidakkekalan perasaan, jika lenyap anda akan melihat cahaya, kedamaian. Tetapi ketika muncul lagi, anda akan merasa menderita, lalu lenyap dan anda kembali melihat cahaya lagi, jadi ketika anda melihatnya muncul anda akan menderita. Ketika anda melihatnya lenyap anda merasa bercahaya. Kemudian anda akan mengerti, apa yang disabdakan oleh Buddha.

**"apapun yang muncul, adalah kemunculan penderitaan, apapun yang berhenti, itu adalah perhentian penderitaan."**

Ketika anda benar menyadari pernyataan ini dan jika anda mengalaminya, muncul dan lenyapnya anda melihat penderitaan. Saat itu, anda tidak melihat siapapun, hanyalah suatu kemunculan dan lenyap. Apapun yang muncul adalah kemunculan penderitaan. Apapun yang berhenti adalah berhentinya penderitaan.

Jika anda tidak melihat siapapun disitu, ini adalah pengalaman dari tanpa-diri. Apa yang anda lihat hanya muncul dan lenyapnya, itulah kebahagiaan dari penghentian. Jadi inilah caranya anda mengalami ketidakkekalan atas perasaan dengan berkesadaran dan kebijaksanaan. Ketika anda benar-benar melihat muncul dan lenyap dari perasaan lalu anda melepasnya. Anda menjadi netral. Anda menjadi terpicat dengan perasaan menyenangkan. Dalam kehidupan ini anda berubah dikarenakan perasaan menyenangkan. Karena perasaan menyenangkan sangat enak. Sehingga dengan kuat melekat pada perasaan senang, karena tidak mempunyai pengalaman berlatih untuk melihat ketidakkekalan perasaan.

Tetapi sekarang setelah berlatih dan mengalami perasaan muncul lenyap atas ketidakkekalan, penderitaan dan tiada diri, anda malah menjadi kecewa. Anda melepas kemelekatan terhadap perasaan saat ini. Apapun perasaan yang anda lepaskan saat ini batin anda akan menjadi bebas dan tidak lagi gelisah, anda bebas dari kemelekatan. Lalu apa itu *Nibbāna*?

*Nibbāna* adalah bebas dari kegelisahan dengan tanpa melekat.

Jadi bagaimana melihat ketidakkekalan terhadap perasaan. Melihat perasaan sebagaimana adanya.

Sekarang kita masuk ke persepsi. **Apa arti persepsi.** Persepsi artinya mengetahui sesuatu, mempersepsi. Persepsi melihat kualitas istimewa dari suatu objek. Ketika pertama kali anda melihat seekor gajah, apa kualifikasi istimewa dari seekor gajah? Kuping yang besar seperti kipas, anda ingat ini. Ketika anda melihat gajah lagi dari kuping yang besar maka anda akan mengenalinya, karena anda telah menandainya. Jadi persepsi itu membuat tanda, sehingga anda bisa mengenali kembali. Dan dikarenakan ini maka penderitaan datang.

Katakanlah, ketika kita menikmati kesenangan, ketika pertama kalinya kita menikmati kenikmatan inderawi, oh sangat bahagia, lalu kita menandainya, kenikmatan inderawi sangat menyenangkan, bahagia, sangat menarik, dan sebagainya. Jadi kita menandainya. Sehingga ketika lain kali anda menikmatinya lagi, anda mengenalinya. Oh, kenikmatan inderawi memberikan kebahagiaan, kesenangan, jadi anda mengenalinya. Ketika anda menandainya, mengenalnya, lalu anda menanam impresi akar yang dalam dalam persepsi anda – apapun yang menyenangkan adalah bahagia. Dan apapun kebahagiaan, itu adalah kekal. Persepsi itu menjadi kekal. Jadi persepsi mempersepsi kenikmatan inderawi adalah kesenangan, kebahagiaan dan kekal. Ini dina-

manakan persepsi yang terbalik. Dan sekali salah mempersepsi, itu akan mencetak ke dalam arus mental dan menjadi sulit dirubah, sangat sulit dikoreksi lagi.

Dan menjadi budak dari persepsi kita. Menjadi budak dari kesenangan kita. Jadi untuk mengubah persepsi yang terbalik ini kita harus merenungi apapun yang dilihat mata, didengar telinga, dicium hidung, dirasa lidah, disentuh tubuh dan batin berpikir itu adalah tidak kekal, penderitaan dan tanpa diri, ini lah yang dinamakan memperbaiki persepsi.

Jadi inilah ulasan tentang persepsi, dan dikarenakan keterbatasan waktu, kita masuk ke bagian terakhir, kesadaran. Kita juga sering mengidentitaskan kesadaran sebagai diri. Contoh, ketika saya melihat sesuatu objek maka itu akan tercetak dalam sensitif mata ini disebut kesadaran mata muncul melihat sesuatu. Ketika semua yang dipenuhi, mata melihat sesuatu, maka kesadaran mata adalah suatu kondisi. Kesadaran mata melihat adalah suatu kondisi. Bergantung pada beberapa sebab, kesadaran mata melihat sesuatu. Tetapi dikarenakan ketidaktahuan kita tidak mengerti, kita tidak mengerti hubungan sebab akibat ini, kita mengidentifikasi melihat sebagai saya. Jadi kita bilang, "Saya melihat sesuatu." Kita mengidentifikasikan melihat sebagai saya.

Ketika kita mendengar sesuatu karena adanya sebab-sebab kondisi – suara, sensitif telinga, perhatian, dan ruang. Terpenuhinya kondisi-kondisi tersebut membuat suara terdengar oleh telinga, tetapi kita tidak mengerti semua kondisi ini, kita mengidentifikasi semua proses pendengaran sebagai saya. Saya

mendengar, begitu juga saya mencium, merasa. Siapa yang mencium? Kesadaran hidung mencium. Siapa merasa? Kesadaran lidah merasa. Siapa menyentuh? Kesadaran tubuh yang menyentuh. Siapa berpikir? Kesadaran batin berpikir. Tetapi kita tidak mengerti dengan jelas jadi kita menganggap kesadaran mata sebagai diri. Kita mengidentifikasi kesadaran mendengar sebagai diri. Kita mengidentifikasi kesadaran mencium sebagai diri. Kita mengidentifikasi kesadaran merasa sebagai diri. Kita mengidentifikasi kesadaran menyentuh sebagai diri. Kita mengidentifikasi kesadaran berpikir sebagai diri. Kita mengidentifikasi segalanya sebagai diri. Kita terlalu melekat pada diri.

**Untuk melihat ke sadaran sebagaimana adanya, bukan diri, kita harus menginventigasi kondisi fenomena. Apa penyebab kesadaran mata melihat sesuatu. Apa penyebab munculnya kesadaran mata. Untuk memunculkan kesadaran mata, perlu objek yang terlihat, perlu sensitif mata, cahaya dan perhatian.**

Ketika semua faktor terpenuhi maka kesadaran mata muncul untuk melihat sesuatu dan

dengan segera lenyap kembali. Dengan cara ini kita melihat, dan kita melihat sesuatu sebagaimana adanya. Ketika melihat kesadaran sebagaimana adanya, mereka dalam kondisional, tidak kekal, tiada diri dan kita melepas kemelekatan terhadap mata, terhadap diri. Dan bagaimana melepas kemelekatan terhadap batin dan jasmani? Kita kembali lagi ke pertanyaan ini.

Untuk melepas kemelekatan terhadap batin dan jasmani kita harus melihat bahaya dan kesa-lahan dari batin dan jasmani. Apa bahayanya? Apa kesalahan dari batin dan jasmani? Mereka adalah tidakkekal, berubah setiap saat dikarenakan perubahan, terus menerus, itulah penderitaan. Dan karena mereka melekat terus sehingga tidak dapat disebut diri yang kekal. Jadi *Anicca, Dukkha, Anatta*, adalah bahayanya, kesa-lahan dari batin dan jasmani.

Jadi tujuan absolut dari latihan adalah untuk melihat *anicca, dukkha dan anatta*, (ketidakkekalan, penderitaan, tiada diri) dari batin dan jasmani untuk tujuan melepas kemelekatan terhadapnya. Tanpa melihat dengan jelas kita akan melekat dengan kuat. Dikarenakan ketidaktahuan kita tidak melihat dengan jelas, jadi hanya dengan berlatih anda melenyapkan ketidaktahuan, dengan jelas melihat kebenaran alami dari

batin dan jasmani. Dan ini adalah tujuan absolut dari latihan. Ketika anda benar-benar melihat ketidakkekalan, penderitaan dan tiada diri dari batin dan jasmani, anda melepas penyebab dari kemelekatan, kebahagiaan pun datang beruntun.

Ketika anda melepas, anda merasa bebas, tanpa beban, anda merasa ringan, pengrealisasian, kebahagiaan. Kebahagiaan bertambah hari ke hari. Dan dari pengalaman anda mengembangkan cinta kasih kepada orang lain yang masih melekat kuat kepada batin dan jasmani. Karena anda sudah mengerti kemelekatan adalah penyebab penderitaan. Tetapi masih banyak yang belum mengerti poin ini dan mereka masih menderita dikarenakan kemelekatan nya sendiri.

Lalu anda mulai menumbuhkan cinta kasih kepada mereka, membagi pengalaman anda bersama mereka, memberitahukan kepada mereka bahayanya batin dan jasmani. Sehingga mereka juga dapat melepas. Pada akhirnya mereka bahagia tanpa kemelekatan. Inilah yang dinamakan cinta kasih yang muncul untuk menolong sesama.





ketika anda bisa melenyapkan keinginan maka anda berhasil menghentikan penderitaan. Tetapi bagaimana caranya? Bagaimana mencapai tujuan tsb? Melalui Jalan. Delapan Jalan Utama, ada 8 faktor, pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, tindakan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar dan konsentrasi benar.

Di dalam salah satu *sutta*, *Samyutta Nikaya*, Buddha menjelaskannya. Dijelaskan sebagai berikut. Buddha berkata, "Ketika anda merenungi ketidakkekalan 5 agregat, maka hal tsb adalah pandangan benar. Ketika anda selalu berpikir dengan ketidakkekalan 5 agregat, maka itu disebut pikiran benar, dan jika anda berusaha merenungi ketidakkekalan, menderita terhadap 5 agregat, maka usaha tsb adalah usaha benar.

Dan jika anda selalu ingat, berkesadaran terhadap 5 agregat batin dan jasmani adalah ketidakkekalan, penderitaan dan tiada diri. Maka perhatian tersebut adalah perhatian benar. Dan jika pikiran anda terpusat kepada ketidakkekalan, penderitaan dan tiada diri maka konsentrasi semacam ini disebut konsentrasi benar.

**D**an jika anda selalu berpegang kepada 5 sila, dan tidak melanggar penghidupan benar (mata pencaharian) dan selalu berkata benar dan bertindak benar. Maka semua faktor-faktor terpenuhi, maka jalan menuju lenyapnya dukkha adalah secara konstan menghentikan merenungi ketidakkekalan, penderitaan dan tiada diri, alamiah dari batin dan jasmani, sampai anda berhasil melepaskan dari kemelekatan. Ketika anda berhasil melepaskan kemelekatan, maka inilah yang disebut tujuan absolut dari tujuan berlatih kita.



## Sepatah kata

Setelah Yang Mulia Susila ditabhiskan pada tahun 1991, beliau berangkat ke Myanmar, untuk menuntaskan keinginan lathan meditasi beliau, belajar dibawah bimbingan beberapa guru meditasi yang terkenal dengan teknik-teknik yang bervariasi.

Yang Mulia Susila menguasai bahasa Mandarin dan Inggris dan sangat piawai dengan caranya yang sederhana dalam mengajarkan ajaran Buddha. Beliau juga menguasai Abhidhamma, Sutta Pitaka dan ba-



hasa Pāli. Sebagai seorang instruktur meditasi yang berpengalaman dan kompeten, beliau sudah mengajar banyak murid, dan mereka memperoleh kemajuan dan kebahagiaan melalui ceramah Dhamma dan bimbingannya.

Beberapa karya tulisan Dhamma Yang Mulia Susila, baik dalam bahasa Mandarin dan Inggris, sudah diterbitkan dan tersedia di berbagai negara.

Bertahun-tahun, Yang Mulia Susila melakukan perjalanan ke berbagai negara tetapi tidak pernah memiliki satu tempat yang tetap. Beliau sangat antusias mempropagasi Dhamma, mengajar medita-

si di Amerika, Kanada, Australia, Taiwan, Latvia, Indonesia, Singapore, dan Malaysia. Belakangan, Yang Mulia Susila memfokuskan ajaran Dhammanya di Penang, yang mana beliau sekarang memimpin satu grup praktisi yang cukup setia untuk membantu beliau merealisasikan visinya dalam melestarikan *Buddha Sāsana*.

Visi dan Misi Yang Mulia Sayalay Susilā adalah :

### Visi:

**Membangun suatu komunitas meditasi yang bijaksana dengan usaha benar**

### Misi:

**Mengintegrasikan meditasi dalam kehidupan sehari-hari sebagai seorang praktisi Buddhist**

Objektif:

1. Mendidik praktisi Buddhist dengan Pandangan Benar menurut Dhamma.
2. Membangun kebiasaan bermeditasi dalam kalangan praktisi Buddhist.
3. Melatih guru-guru dalam Buddha Dhamma dan dalam meditasi.

**S**ebagai kesimpulannya, ada 2 tujuan dalam praktik spiritual.

1. Untuk mengatasi kebiasaan reaksi terhadap suka dan tak suka, mengapa? Karena kebiasaan bereaksi terhadap suka dan tak suka berakibat terhadap 3 potensi karma. Karma efektif terhadap kehidupan sekarang, kehidupan berikutnya dan tak terbatas. Apapun karma yang perbuat, akan menyakiti diri dan orang lain, jadi untuk melindungi diri dan orang lain, kita harus mengatasi pola kebiasaan reaksi kita. Dan kebiasaan reaksi ini mempengaruhi kehidupan berikutnya dan karakter kita, personal, dan kita menjadi seorang yang pemaarah, bertemperamen serakah, iri, atau bodoh. Ini adalah tujuan pertama.
2. Tujuan absolut adalah menyadari batin dan jasmani, melihat 5 agregat sebagai ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa diri sebagai pelepasan thd kemelekatan batin dan jasmani. Tanpa melepaskan kemelekatan terhadap batin dan jasmani tidak akan ada kebahagiaan, karena kemelekatan itu sendiri adalah kebenaran dari penderitaan. Itu adalah kebenaran mulia kedua. Kebenaran mulia pertama adalah kemelekatan terhadap 5 agregat, adalah kebenaran dukkha. Kebenaran dari penderitaan adalah keinginan terhadap keberadaan 5 agregat. Keinginan terhadap sensasi menyenangkan. Tanpa 5 agregat bagaimana kita menikmati sensasi menyenangkan. Dengan memiliki 5 agregat, anda dapat menikmati sensasi menyenangkan tsb, oleh karena itu keinginan terhadap keberadaan atau sensasi menyenangkan adalah kebenaran penderitaan. Apa jalan ketiga dari jalan menuju lenyapnya penderitaan? Melenyapkan kemelekatan adalah berhentinya penderitaan. Karena kemelekatan adalah sumber penderitaan. Jadi



**PEMBANGUNAN  
APPAMĀDA VIHARĪ  
MEDITATION CENTER**

Jumlah praktisi yang belajar kepada Yang Mulia Sayalay, baik belajar Sutta, kelas meditasi dan retreat, semakin bertambah dari hari ke hari. Dalam rangka memberikan fasilitasi yang lebih memadai kepada para pelajar dan kenyamanan dalam mempropagasi Dhamma, Sayalay Susila sedang membangun Pusat Meditasi Appamāda Vihari, sebuah monastri yang permanen di Penang. Dalam bahasa Pāli, Appamāda Vihari artinya **"berdiam dalam usaha."**

Baru-baru ini, kita sudah melunasi satu acre tanah, yang akan segera dimulai konstruksinya. Harapan kebersamaan adalah semangat yang tak tergoyahkan. Sepanjang kita bersatu- dengan pancaran mettā dari para penyokong dan kemurahan hati dari donasi - dana yang mencukupi ini akan segera terkumpul untuk mendukung penyelesaian proyek ini.

Dāna, atau latihan kemurahan hati, akan membuahkan panjang umur, kebahagiaan, fisik yang sehat, dan kebijaksanaan.

*Bagaimana cara donasi*

Donasi bisa ditransfer langsung ke rekening bank di bawah ini :

Nama Account : Appamada Vihari  
Meditation Center, Penang

NomorAccount : 3177-97-4731

Nama Bank: PUBLIC BANK BERHAD

Alamat Bank: No. 104, 104A & 104B,  
Jalan Macalister, 10400 Penang

Swift Code: PBBEMYKL

Catatan: Donation for Establishment of  
Appamada Vihari Meditation Center



Untuk informasi lebih lanjut,

Appamada Vihari Working Committee  
Appamāda Vihari Meditation Center, Penang.  
(Organisation Registration No.: PPM-009-07-21012013)

May 14, 2013

Apresiasi & Blessing dari Sayalay Susila atas dukungan anda dalam pembangunan Appamada Vihari

***Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu.  
(Semoga Ajaran Buddha bertahan  
lama di bumi)***

